

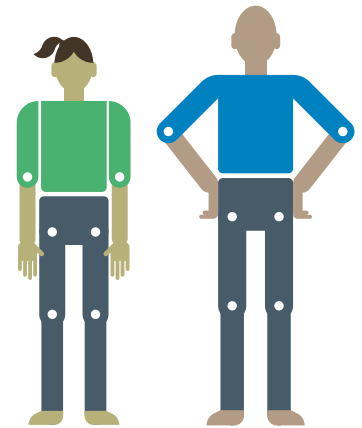


World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

Підтримка для самостійної реабілітації після пов'язаних із COVID-19 захворювань

друге видання



П. І. Б.:

Дата виникнення симптомів COVID-19:

Дата отримання цієї пам'ятки:

**П. І. Б. та контактні дані медичного працівника,
який видав пам'ятку:**

Назва та контактні дані медичного закладу:

Назва та контактні дані служби реабілітаційної підтримки:

Для кого ця пам'ятка?

Ця пам'ятка має на меті надати підтримку та поради для дорослих, які відновлюються після COVID-19. Нею можуть скористатися як ті, хто були госпіталізовані з цим захворюванням, так і ті, хто хворіли, але не потребували госпіталізації. Наведені в пам'ятці рекомендації можуть бути корисним доповненням до вказівок медичних працівників.

Це друге видання пам'ятки, яка була вперше опублікована в середині 2020 року. У ньому оновлено деякі розділи та додано нові теми, щоб відобразити отримані за останній рік дані про хворобу та відновлення після неї.

Пам'ятка складена фахівцями з реабілітації за результатами роботи з пацієнтами, які відновлюються після COVID-19. Для зручності читання посилання на джерела не додані, проте запропоновані поради, ґрунтовані на доказах. Ми все ще багато чого не знаємо про відновлення після COVID-19, але швидко з'являються нові дані.

COVID-19 може викликати тривалі порушення здоров'я та симптоми, які заважають повсякденній діяльності. Вони можуть тривати понад 12 тижнів, через що їх нині називають постковідними розладами, що також мають назву «тривалий COVID» або «постковідний синдром». Із часом симптоми зазвичай слабшають. Ця пам'ятка містить деякі практичні рекомендації щодо самодопомоги для подолання цих поширених симптомів. Якщо з часом симптоми не зменшуються або погіршуються, потрібно звернутися до медичного працівника.

Радимо читати цю пам'ятку «порційно», починаючи з розділів, що стосуються симптомів, які турбують Вас найбільше.

Крім того, медичні працівники можуть вказати на поради з цієї пам'ятки, які підходять саме Вам. Поради, що містяться в цій пам'ятці, не замінюють конкретної індивідуальної програми реабілітації або рекомендацій, отриманих від медичних працівників.

Родина та друзі можуть допомагати Вам у відновленні, тож поділіться з ними інформацією з цієї пам'ятки.

У цій пам'ятці міститься інформація з таких питань.

	«Сигнали тривоги», за яких потрібно негайного звернутися до медичних працівників	4
	Що робити при задишці	5
	Фізична активність і вправи	8
	Як економити енергію та боротися зі слабкістю	14
	Що робити при проблемах із голосом	16
	Що робити при проблемах із ковтанням	18
	Правильне харчування, у тому числі при розладах нюху та смакової чутливості	19
	Що робити, коли важко сконцентруватися, чітко мислити або виникають проблеми з пам'яттю	21
	Як упоратися зі стресом, тривогою, депресією та порушеннями сну	23
	Як вгамовувати біль	25
	Повернення до трудової діяльності	26
	Ведення щоденника симптомів	27



«Сигнали тривоги», за яких потрібно негайного звернутися до медичних працівників

У період відновлення після COVID-19 можуть виникнути певні ускладнення, які потребують негайного медичного втручання. Важливо звернутися до медичного працівника в разі появи будь-яких із перерахованих нижче тривожних симптомів:

- при мінімальному фізичному навантаженні Ви відчуваєте сильну задишку, яка не зменшується в жодному з положень тіла для полегшення задишки, описаних на сторінці 5;
- Ви відчуваєте незвичну задишку у стані спокою, яка не зменшується попри використання методів контролю дихання, описаних на сторінці 7;
- у певному положенні тіла або під час фізичних вправ чи іншої діяльності Ви відчуваєте біль у грудях, прискорене серцебиття або запаморочення;
- сплутаність свідомості посилюється, або Вам буває важко говорити або сприймати інформацію на слух;
- виникає слабкість м'язів обличчя, рук або ніг, особливо на одному боці тіла; та/або
- підвищується відчуття тривоги, погіршується настрій або з'являються думки про завдання собі шкоди.

Якщо у Вас з'являються інші тривожні симптоми, Вам також слід звернутися до медичного працівника.



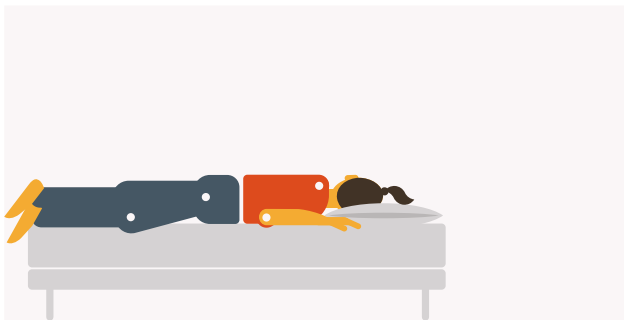
Що робити при задишці

Після захворювання на COVID-19 часто виникає задишка. Втрата сил та фізичної форми під час хвороби, а також сама хвороба можуть призвести до швидкого виникнення задишки. Через задишку Ви можете відчувати стривоженість, що може ще більше посилювати задишку. Варто зберігати спокій та знати, як найдієвіше впоратися із задишкою.

Пам'ятайте, що задишка в нормі виникає під час фізичного навантаження, наприклад, коли Ви піднімаєтеся сходами, однак через кілька хвилин після припинення навантаження задишка має слабшати до рівня, коли Ви перестаєте помічати пошвидшення дихання. Задишка буде зменшуватися мірою відновлення та поступового збільшення фізичної активності. А доти Вам стануть у нагоді описані нижче положення тіла та техніки, що допомагають при задишці.

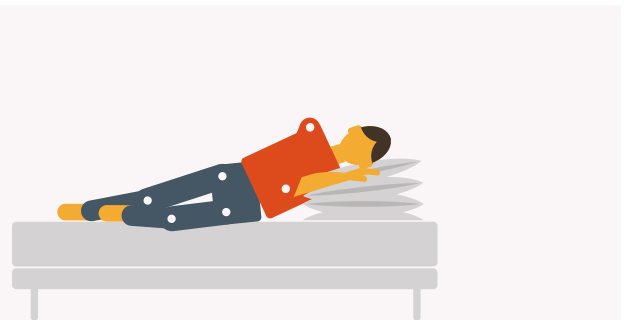
Положення для полегшення задишки

Існує декілька положень тіла, у яких можна зменшити задишку. Спробуйте кожне з них, щоб визначити, яке допомагає саме Вам. Спробуйте також наведені нижче техніки дихання в запропонованих положеннях тіла для полегшення дихання.



Положення лежачи на животі

Положення лежачи на животі може допомогти при задишці. Воно не для всіх зручне, проте його варто спробувати.



Положення лежачи на боці з піднятим узголів'ям

Ляжте на бік. Високі подушки при цьому мають підтримувати голову та шию. Коліна трохи зігніть.



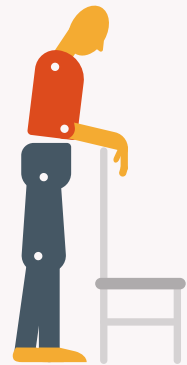
Положення сидючи з нахилом тулуба вперед

Сядьте за стіл, нахиліться вперед від попереку, поклавши голову та шию на подушку, а розслаблені передпліччя на стіл. Це положення також можна спробувати без подушки, поклавши голову на руки.



Положення сидючи з нахилом тулуба вперед (без опори на стіл)

Сядьте на стілець, нахиліться вперед, поклавши передпліччя на коліна або ручки крісла.



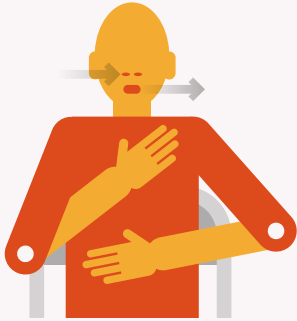
Положення стоячи з нахилом тулуба вперед

У положенні стоячи нахиліться до підвіконня або іншої стійкої поверхні.



Положення стоячи з опорою для спини

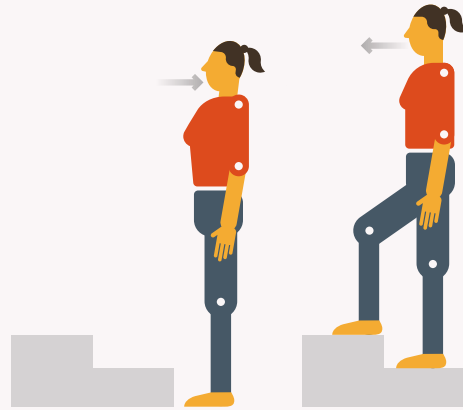
Притуліться спиною до стіни, опустіть руки вздовж тулуба. Стопи повинні бути розташовані на відстані близько 30 см від стіни та трохи розставлені.



1. Контрольоване дихання

Ця техніка допоможе розслабитися та контролювати дихання.

- Сядьте зручно, спираючись об щось спиною.
- Покладіть одну долоню на груди, а іншу — на живіт.
- Заплющіть очі, якщо це допоможе розслабитися (якщо ні, залиште очі розплющеними), та сконцентруйтеся на диханні.
- Повільно вдихайте носом (або ротом, якщо не можете дихати носом), а видихайте ротом.
- Дихаючи, Ви відчуєте, що долоня на животі піднімається вище, ніж та, що на грудях.
- Мінімізуйте зусилля та дихайте повільно, розслаблено та плавно.



2. Ритмічне дихання

Ця техніка корисна при виконанні дій, які можуть потребувати більше зусиль або викликати задишку, наприклад, коли Ви піднімаєтеся сходами або схилом. Пам'ятайте, що потрібно не поспішати та можна робити зупинки для відпочинку

- Поділіть дію на декілька етапів, щоб її було простіше виконати, не втомлюючись та без задишки наприкінці.
- Зробіть вдих, перш ніж докласти «зусилля», наприклад, перш ніж піднятися на одну сходинку.
- Зробіть видих, докладаючи це «зусилля», наприклад, піднімаючись на одну сходинку.
- Краще вдихати носом, а видихати ротом.



Фізична активність і вправи

Тривале перебування в лікарні або вдома у зв'язку з COVID-19 може привести до значного зниження м'язової сили та фізичної витривалості. Важливу роль у відновленні м'язової сили та фізичної витривалості відіграють вправи, ОДНАК вони мають бути безпечними та сумісними з іншими симптомами COVID-19.

Буває, що навіть після мінімального навантаження в людини посилюються слабкість та інші симптоми, що описують як «провал» або «рецидив». У науковій літературі цей стан називають «нездужання після навантаження». Погіршення зазвичай відчувається протягом декількох годин або днів після фізичного чи розумового навантаження. Відновлення зазвичай триває 24 години або довше та може супроводжуватися зниженням рівня енергії та концентрації уваги, порушеннями сну та пам'яті, болем у м'язах/суглобах та грипоподібними симптомами.

Якщо Ви відчуваєте «нездужання після навантаження», Вам варто уникати фізичних навантажень і діяльності, що викликають цей стан, і намагатися економити сили. Якщо «нездужання після навантаження» не виникає, Ви можете поступово підвищувати рівень фізичної активності або інтенсивність вправ для відновлення фізичної форми. Як орієнтир для поступового підвищення рівня фізичної активності можна використовувати **шкалу Борга для оцінювання сприйняття навантаження (CR-10) (див. на наступній сторінці)**. Цей метод дає змогу суб'єктивно оцінювати фізичне навантаження за шкалою від 0 (жодного навантаження) до 10 балів (максимальне навантаження).

Одна й та сама фізична активність може отримувати різну кількість балів у різних людей або в різний час. Наприклад, Ви можете оцінити повільне ходіння в 1 бал (вкрай легке навантаження), але цей самий вид фізичної активності в інший день інша людина або Ви самі можете оцінити в 4 бали (середнє навантаження). Рекомендовано записувати свої щоденні дії та відповідні бали, що дасть Вам змогу відстежувати свій стан і визначати оптимальні темпи підвищення рівня фізичної активності.

Борг CR-10		Етапи				
Бал	Рівень навантаження	1	2	3	4	5
0	Стан спокою / жодного навантаження					
1	Дійсно легке / вкрай легке навантаження					
2	Легке / дуже легке навантаження					
3	Помірне / легке навантаження					
4	Середнє навантаження					
5	Велике навантаження					
6						
7	Дуже велике навантаження					
8						
9	Вкрай велике навантаження					
10	Максимальне навантаження					

Етапи збільшення навантаження

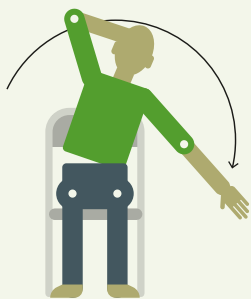
Розділіть процес відновлення своєї фізичної активності на п'ять етапів: вони описані в наступних розділах разом із пропонованими вправами. Кожен з етапів повинен тривати щонайменше сім днів. Якщо Вам важко виконувати вправи нового етапу або якщо у Вас відновилися симптоми, поверніться до попереднього етапу. Якщо з'являться «сигнали тривоги», такі як біль у грудях або запаморочення, слід негайно припинити вправи та не відновлювати їх, доки Вас не обстежить медичний працівник.

Етап 1.

Підготовка до відновлення фізичного навантаження (0–1 бал за шкалою Борга)

Приклади: вправи з контрольованим диханням (див. сторінку 3), спокійне ходіння, вправи на розтягування та рівновагу. Якщо навантаження для будь-якої з цих вправ перевищує 1 бал, не виконуйте їх на цьому етапі.

Вправи на розтягування м'язів можна виконувати сидячи або стоячи. Розтягування слід виконувати обережно, фіксуючи кожне положення протягом 15–20 секунд.



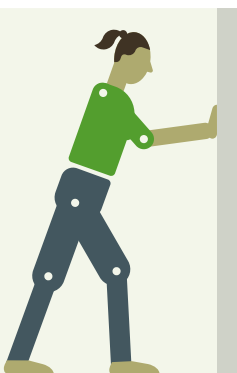
Витягніть праву руку вгору та злегка нахиліться вліво; Ви повинні відчувати натяг м'язів на правому боці тіла. Повторіть вправу з іншого боку.



Витягніть руку перед собою. Тримавши руку рівно, заведіть її до протилежного плеча, за допомогою іншої руки притисніть руку до грудей, доки не відчуєте розтягнення плечових м'язів. Повторіть вправу з іншого боку.



Сядьте на край стільця, випряміть ногу перед собою, спираючись п'ятою на підлогу. Покладіть руки на стегно іншої ноги для опори. Сядьте, максимально випрямивши спину, нахиліться трохи вперед до стегон, доки не відчуєте легкий натяг задніх м'язів витягнутої ноги. Повторіть вправу з іншого боку.



Станьте, ноги нарізно, нахиліться вперед до стіни й однією ногою зробіть крок назад. Зігніть коліно ноги, що стоїть спереду, тримаючи ногу, що стоїть позаду, рівно п'ятою на підлозі. Ви повинні відчувати натяг позаду ноги, що знаходиться ззаду. Повторіть вправу з іншого боку.



Встаньте та візьміться за щось стійке для опори. Зігніть одну ногу в коліні за спиною, вхопіть її рукою з того самого боку та тримайте за щиколотку або задню частину ноги. Тягніть стопу до сидиць, доки не відчуєте натяг спереду стегна. Повторіть вправу з іншого боку.

Етап 2.

Навантаження низької інтенсивності (2–3 бали за шкалою Борга)

Приклади: ходіння, легка робота в домі, в саду. Якщо навантаження при будь-якій із цих дій перевищує 3 бали, не виконуйте їх на цьому етапі.

Якщо Ви добре переносите навантаження у 2–3 бали, можна поступово збільшувати час відповідної фізичної активності — щодня на 10–15 хвилин. На цей етап необхідно виділити щонайменше сім днів за відсутності «провалів» (ознак нездужання після навантаження), перш ніж переходити на наступний рівень.

Етап 3.

Навантаження помірної інтенсивності (4–5 бали за шкалою Борга)

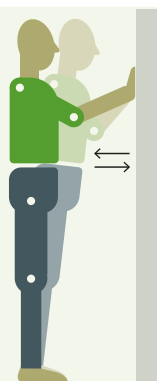
Приклади: швидке ходіння, ходіння сходами вгору й униз, біг підтюпцем, початок застосування тренажерів із похилими площинами, вправи на опір. Якщо навантаження для будь-якої з цих вправ перевищує 5 балів, не виконуйте їх на цьому етапі.

Приклад вправ на зміцнення м'язів ПЕРЕДПЛІЧ



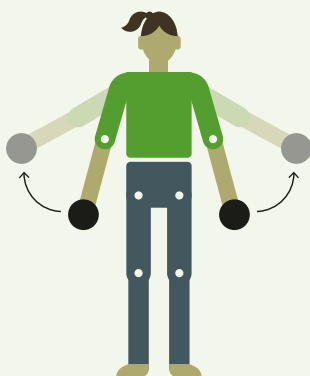
Підйом на біцепс

Опустіть руки вздовж тулуба, тримайте невеличкі ваги у кожній руці, наприклад, банку консервів, долонями вперед і вгору. Обережно піднімайте нижні частини передпліч (згинаючи у ліктях), піднімаючи ваги у напрямку плечей, а потім повільно опускайте. Цю вправу можна виконувати сидячи або стоячи.



Віджимання від стіни

Зіпріться рівними долонями на стіну на рівні плечей, пальцями вгору, стопи на відстані близько 30 см від стіни. Постійно тримаючи тіло рівно, повільно нахиліться до стіни, згинаючи лікті, потім обережно відштовхніться від стіни знову, повністю випрямляючи передпліччя.



Підведення рук убік

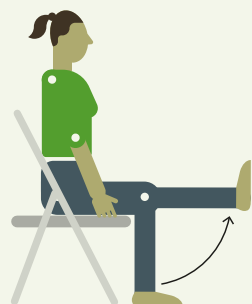
Опустіть руки вздовж тулуба, тримайте ваги у кожній руці, долонями всередину. Підведіть обидві руки вбік до рівня плечей (але не вище), а потім повільно опустіть.

Приклад вправ на зміцнення м'язів НІГ



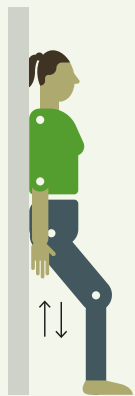
Присідання зі стільцем

Сядьте на стілець, розставте ноги на ширину плечей. Руки опустіть уздовж тулуба або перехрестіть на грудях, повільно підведіться, залишайтеся у такому положенні рахуючи до трьох, а потім знову повільно сядьте на стілець.



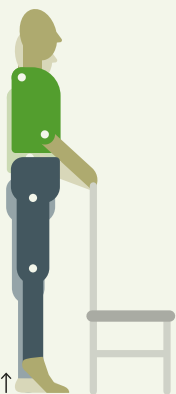
Випрямлення колін

Сядьте на стілець, тримаючи ноги разом. Випряміть одне коліно та потримайте ногу рівно, потім повільно опустіть її. Повторіть вправу іншою ногою. Збільште час утримання витягнутої ноги до рахунку три.



Присідання

Стоячи притуліться спиною до стіни або до іншої стійкої поверхні, ноги трохи розставте. Поставте стопи на відстані близько 30 см від стіни. Зіпріться на стіну або тримайтеся за стілець, повільно трохи зігніть коліна, спиною проковзуючи вниз по стіні. Стегна повинні бути вище за коліна. Зафіксуйте це положення на мить, а потім знову повільно випряміть коліна.



Піднімання навшпиньки

Покладіть долоні на стійку поверхню (наприклад, стілець) для утримання рівноваги, але не спирайтеся на них. Повільно підводьтеся навшпиньки, а потім знову повільно опускайтеся на п'яти.

Етап 4.

Навантаження помірної інтенсивності з вправами на координацію та функціональні навички (5–7 балів за шкалою Борга)

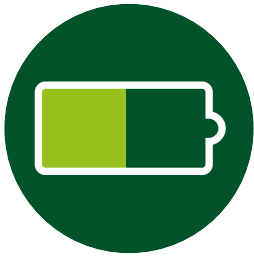
Приклади: біг, їзда на велосипеді, плавання, танці. Якщо навантаження при будь-якій із цих дій перевищує 7 балів, не виконуйте їх на цьому етапі.

Етап 5.

Повернення до вихідного рівня фізичної активності (8–10 балів за шкалою Борга)

Тепер Ви можете повернутися до звичайного режиму регулярної фізичної активності / занять спортом / діяльності, що й до захворювання на COVID-19.

Жодні вправи не повинні супроводжуватися больовими відчуттями. Якщо під час фізичного навантаження у Вас з'явиться біль, зокрема в грудях, запаморочення або нудота, слід негайно припинити вправи та не відновлювати їх, доки Вас не обстежить лікар.



Як економити енергію та боротися зі слабкістю

Загальна слабкість є найбільш поширеним і виснажливим симптомом, від якого страждають люди, які відновлюються після COVID-19. Цей стан часто описують як відчуття фізичного та психічного виснаження.

Фізична слабкість: у разі загальної слабкості Ви відчуваєте неймовірну тяжкість у всьому тілі, коли навіть невеликі рухи віднімають величезну кількість енергії.

Зниження психічного та когнітивного тону: у разі загальної слабкості стає важко думати, концентрувати увагу та сприймати нову інформацію, слабшає пам'ять і здатність вчитися. Важко буває навіть згадати потрібне слово та вирішувати найпростіші завдання.

У разі загальної слабкості Ви почуваетесь виснаженим після виконання звичайних повсякденних дій та прокидаєтеся вранці з відчуттям такої самої втоми, що й перед сном. Ступінь слабкості може змінюватися в різні тижні, дні, години. Вам не хочеться нічого робити, тому що Ви дуже втомлені та/або знаєте, що виконання навіть найлегшого завдання виснажить Вас. Вам може бути важко пояснити свій стан сім'ї, друзям і колегам.

Допомагаючи іншим зрозуміти, що з Вами відбувається, Ви можете істотно допомогти собі боротися із загальною слабкістю.

Покроковий підхід

Ця стратегія допоможе Вам уникнути «провалів» і регулювати свою діяльність без посилення симптомів. Слід розробити гнучкий план дій, який дасть Вам змогу пристосуватися до своїх поточних можливостей і уникати перевантаження. Із часом мірою підвищення енергетичного тону й ослаблення симптомів рівень активності можна контролювано підвищувати.

Регулюючи свою активність, Ви забезпечуєте:

- контроль за дотриманням вимог, які Ви ставите до себе;
- приведення цих вимог у відповідність із Вашими реальними можливостями; та
- пристосування свого тіла й розуму до цих вимог у регулярний та контрольований спосіб для сприяння процесу відновлення.

Перший крок — подумати про те, який рівень активності доступний для Вас зараз, без ризику «провалу» або «рецидиву». Важливо не порівнювати себе з іншими або свої поточні можливості зі звичними для Вас. Так Ви зможете визначити для себе орієнтир рівня діяльності, який Ви можете безпечно витримувати щодня.

Визначення пріоритетів

Якщо Вам бракує сил, переконайтеся в тому, що Ви витрачаєте свою енергію на найважливіші для себе дії. Також корисно визначити, які дії дійсно необхідні протягом дня, тобто які завдання «потрібно» виконати, а які Ви «хотіли би» виконати, які дії можна виконати в інший час або в інший день, і в чому Ви могли б скористатися чиеюсь допомогою.

Планування

Плануючи день або тиждень, за можливості рівномірно розподіляйте свої дії, а не намагайтеся вмістити їх усі в один день. Подумайте про те, коли Ви відчуваєте найбільше енергії, та виділіть цей час на вирішення найбільш енерговитратних завдань. Чи можна розділити дію на декілька етапів, щоб не виконувати її одразу? Наприклад, можливо, варто прибрати тільки в одній кімнаті, а не відразу в усьому домі?

Плануючи активну діяльність, не менш важливо передбачити час для відпочинку та релаксації, щоб Ви могли «зарядитися енергією». Плануйте стільки перерв на відпочинок протягом дня, скільки вважаєте необхідним.

Ведення щоденника активності або щоденного плану допоможе Вам контролювати себе та визначати пріоритети серед того, що Вам хотілося б, і того, що дійсно потрібно зробити. Для визначення оптимального рівня активності може знадобитися кілька спроб, але щойно Ви відчуєте, що досягли потрібного балансу, важливо забезпечити період стабільності, перш ніж переходити на вищий рівень активності.



Що робити при проблемах із голосом

Проблеми з голосом

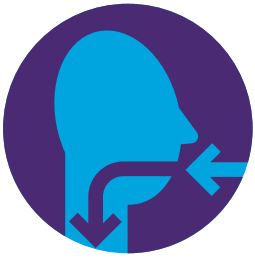
COVID-19 може викликати неприємні відчуття в горлі, нав'язливий сухий кашель і відчуття скупчення слизу в горлі, через що доводиться часто прочищати горло. Буває, що голос стає слабким, хриплим або грубим, особливо якщо в лікарні Ви перебували на апараті штучної вентиляції легень (використовували дихальну трубку). Ви можете відчути, що горло / верхні дихальні шляхи стали вразливішими до зовнішніх впливів, ніж до хвороби. Наприклад, під впливом сильних запахів виникає кашель, відчуття стискання в горлі або утруднення дихання. Якщо ці симптоми через деякий час самотійно не проходять, зверніться до медичного працівника.

Поради для усунення проблем із голосом

- Споживайте більше рідини. Пийте воду маленькими ковтками протягом дня — це поліпшить роботу голосових зв'язок.
- Не перенапружуйте голос. Не шепчіть, оскільки це може створити напруження в голосових зв'язках. Намагайтеся не підвищувати голос і не кричати.
- Парова інгаляція (накрийте голову рушником і вдихайте пару з миски з окропом) протягом 10–15 хвилин може допомогти при сухості дихальних шляхів і зволожити голосові зв'язки.
- Шлунковий рефлюкс (печія) трапляється дуже часто. Намагайтеся не їсти перед сном і не вживати їжу, що погано перетравлюється.
- Відмовтеся від куріння.
- Користуйтеся іншими методами спілкування, наприклад, пишіть, відправляйте текстові повідомлення або користуйтеся жестами, якщо Вам важко або некомфортно розмовляти.

Поради для позбавлення від нав'язливого кашлю

- Спробуйте дихати тільки через ніс.
- Можуть допомогти льодяники з низьким вмістом цукру.
- Використовуйте такий прийом для припинення кашлю:
коли Ви відчуєте позив до кашлю, закрийте рот і притисніть до нього кисть руки (щоб ПРИДУШИТИ кашель). І водночас КОВТНІТЬ. На короткий час ЗАТРИМАЙТЕ дихання, після чого зробіть кілька ПОВІЛЬНИХ вдихів і видихів через ніс.
- Якщо кашель виникає вночі через шлунковий рефлюкс, спробуйте спати, лежачи на боці або на високих подушках, щоб верхня частина тулуба була піднята.



Що робити при проблемах із ковтанням

У Вас можуть виникати труднощі з ковтанням під час прийому їжі та напоїв. Це пов'язано з тим, що м'язи, які відповідають за ковтання, стали слабшими. У разі штучної вентиляції легень під час перебування в лікарні введена трубка може спричиняти певне пошкодження та набряк глотки й гортані. Важливо ковтати обережно, щоб уникнути задухи та легеневих інфекцій. Це може статися, якщо під час ковтання їжа / напій потраплять «не туди» та опиняться в легенях.

Якщо Вам важко ковтати, допомогти можуть такі техніки:

- **Під час їжі або пиття сидіть рівно.** Не можна їсти або пити лежачи.
- **Тримайте спину рівно** (сидячи, стоячи, під час ходи) принаймні протягом 30 хвилин після їди.
- **Пробуйте вживати їжу різної консистенції** (густу та рідку), щоб визначити, чи є їжа, яку легше ковтати. Спочатку можна обирати м'яку, однорідну та/або вологу їжу або дрібно нарізати тверду. Не поспішайте під час їди.
- **Під час їди або пиття зосереджуйтеся на своїх діях.** Намагайтесь їсти в спокійних місцях. Не розмовляйте під час їди та пиття, оскільки, коли Ви говорите, дихальні шляхи розкриваються, і в них може потрапляти їжа або напої.
- **Проковтніть усю їжу, яка залишилась в роті,** перш ніж покласти нову порцію до рота або зробити ще один ковток. За потреби зробіть ще один ковток.
- **Їжте невеликими порціями протягом дня,** якщо Вам важко з'їдати повноцінну порцію за один раз.
- **Якщо Ви закашлялися чи вдавилися** під час їди або пиття, зверніться до медичного працівника, оскільки їжа або напій може потрапити в дихальні шляхи і в легені.
- **Дотримуйтеся правил гігієни ротової порожнини:** регулярно чистіть зуби та вживайте достатню кількість рідини.



Правильне харчування, у тому числі при розладах нюху та смакової чутливості

COVID-19 може по-різному впливати на Ваш апетит і вагу. Якщо Ви перебували на лікуванні в стаціонарі, Ви могли за цей час схуднути. З іншого боку, Ви, можливо, набрали надмірну вагу, якщо Вам доводиться долати наслідки COVID і Ви менш активні, ніж до хвороби. Для відновлення важливо добре харчуватися та вживати достатню кількість рідини.

Дотримуйтеся здорової та збалансованої дієти

Здоровий раціон передбачає дотримання таких правил:

- надавайте перевагу фруктам, овочам, бобовим (наприклад, сочевиця та квасоля), горіхам і цільним злакам (наприклад, необроблені кукурудза, просо, овес, пшениця та нешліфований рис);
- щодня вживайте щонайменше п'ять порцій (1 порція = 80 г) різноманітних фруктів і овочів і додавайте овочі до кожного прийому їжі;
- переважно вибирайте цілнозернові продукти, в тому числі цілнозернові хліб, рис і макаронні вироби;
- вживайте бобові, такі як квасоля, сочевиця тощо, рибу, яйця та нежирне м'ясо як повноцінні джерела білка;
- щодня вживайте кілька молочних продуктів або замінників молока (наприклад, на основі сої);
- обмежте вживання солі, жирів і цукру:
 - сіль — менше 5 г на добу (близько однієї чайної ложки без верху);
 - цукор — менше 50 г на добу (близько 12 чайних ложок без верху);
 - жири — менше 30% від загальної енергетичної цінності їжі; вживайте ненасичені жири, що містяться в рибі, авокадо, горіхах і оліях, і уникайте насичених жирів і трансжирів;
- пийте більше води: бажано 6–8 склянок на добу.

З додатковою інформацією можна ознайомитися на сторінці «Здорове харчування» вебсайту ВООЗ (доступ за посиланням: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>).

Поради у разі порушення нюху або смакової чутливості

- Дотримуйтеся правил гігієни порожнини рота: чистіть зуби двічі на добу.
- Тренуйте функцію нюху: нюхайте лимон, троянди, гвоздики й евкаліпт по 20 секунд двічі на добу.
- Експериментуйте з травами та спеціями, такими як перець чилі, лимонний сік і свіжі трави, щоб додати аромату Вашій їжі. Але будьте обережні, оскільки це може спровокувати шлунковий рефлюкс.



Що робити, коли важко сконцентруватися, чітко мислити або виникають проблеми з пам'яттю

У процесі відновлення після COVID-19 Ви можете зіткнутися з низкою розладів, пов'язаних із розумовими процесами (так званими «когнітивними функціями»). До таких розладів можуть належати порушення пам'яті, концентрації уваги, труднощі з розумінням інформації, плануванням і організацією. Цей стан, який також називають «мозковим туманом», нерідко посилюється під впливом загальної слабкості. Таким чином, що вираженіша слабкість, то більшою мірою Ви помічаєте погіршення розумових функцій.

Важливо, щоб Ви та Ваші близькі зрозуміли, що Вас спіткали такі труднощі, оскільки вони можуть впливати на стосунки, щоденну діяльність та можливість повернутись до роботи або навчання. Подолати ці проблеми можуть допомогти зазначені нижче стратегії.

- **Мінімізуйте дії, що відволікають:** намагайтеся працювати в спокійній обстановці, без впливу сторонніх чинників. За потреби використовуйте протишумові вушні затички. Якщо Ви відволікаєтеся під час читання, закрийте частину тексту аркушем паперу або використовуйте палець як указку.
- **Займайтеся розумовою роботою, коли почуваетесь менш втомленим:** виконання завдання, що вимагає навичок мислення, плануйте на час, коли Ви менш утомлені. Наприклад, якщо Ви втомлюєтеся за день, виконайте завдання вранці.
- **Робіть часті перерви:** якщо проблема погіршується через утому, працюйте коротшими періодами та робіть перерви.
- **Ставте перед собою реалістичні цілі:** наявність визначених цілей допоможе Вам зберегти мотивацію. Переконайтеся в тому, що ставите перед собою реалістичні цілі, яких можна досягнути, наприклад, читати щоденно по п'ять сторінок книги.
- **Складіть розклад:** спробуйте розписати щоденний / щотижневий графік виконання завдань. Це допоможе заздалегідь спланувати свої дії. Також може бути корисним ведення щоденника або розбивання завдань на дрібніші та легше керовані компоненти.
- **Використовуйте стимули:** коли Ви досягнете певної мети або цілі, винагородіть себе — спробуйте що-небудь дуже просте, наприклад, випийте чашку чаю або кави, подивіться телепередачу або сходите на прогулянку.

- **Одна річ за раз:** не поспішайте та не намагайтеся сприймати надто багато інформації відразу, оскільки це може призвести до помилок.
- **Допоміжні засоби:** складання списків, нотаток, використання щоденників і календарів може допомогти підтримувати пам'ять і виконувати повсякденні справи.
- **Вправи для мозку:** для тренування мислення можна спробувати нові захоплення, головоломки, ігри зі словами та цифрами, вправи на розвиток пам'яті та навичок читання. Почніть із тих вправ для мозку, які є для Вас складними, але виконуваними, та підвищуйте складність за можливості. Це важливо для збереження мотивації.



Як упоратися зі стресом, тривогою, депресією та порушеннями сну

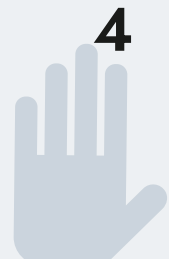
Захворювання на COVID-19 і тривалі симптоми можуть викликати стрес. І це, звичайно, може сильно вплинути на настрій. Стрес, відчуття тривоги (занепокоєння, страх) або депресія (поганий настрій, сум) є розповсюдженими явищами в таких ситуаціях. Ви можете помічати тяжкі думки або почуття щодо Вашого життя та здоров'я, особливо якщо перебіг захворювання був тяжким. Ваш настрій може погіршуватися роздратуванням через неможливість виконувати повсякденну діяльність або роботу так, як Ви хочете.

Релаксація

Релаксація допомагає економити енергію, якої бракує в період відновлення після хвороби. Ця методика може допомогти контролювати відчуття тривоги та поліпшувати настрій. Нижче наведено приклад техніки релаксації.

Техніка «заземлення»

Дихайте повільно та спокійно й поставте собі такі запитання:

				
Які п'ять предметів я бачу?	До яких чотирьох предметів я можу торкнутися?	Які три види звуків я чую?	Які два запахи я відчуваю?	Яку одну річ я можу спробувати на смак?

Не поспішайте з відповідями, зосереджуйтесь на одному чутті, витрачаючи щонайменше 10 секунд на кожне запитання.

Важливо пам'ятати, що Ваші симптоми — це нормальні складові процесу відновлення після COVID-19. Якщо Ви будете хвилюватися та постійно думати про свої симптоми, це може їх посилити. Наприклад, якщо Ви зосередите всю свою увагу на головному болю, він, цілком ймовірно, посилиться.

Крім того, важливо знати, що симптоми нерідко взаємопов'язані: погіршення одного із симптомів призводить до погіршення іншого. Якщо Ви стомлені, це знижує концентрацію уваги, що впливає на пам'ять, а це своєю чергою може посилити тривогу та погіршити відчуття загальної слабкості. Як бачите, може сформуватися замкнуте коло. За аналогією, поліпшення чогось одного має сприяти поліпшенню іншого.

Ось декілька простих прийомів, які можуть допомогти.

– Добре висипайтесь:

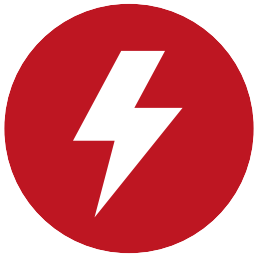
- намагайтеся щодня засинати й прокидатися в один і той самий час. Використовуйте будильник за потреби.
- Ви або Ваші рідні / доглядальники можуть спробувати усунути будь-які чинники, які можуть Вам заважати, наприклад, забагато світла або шуму;
- за годину до сну постарайтеся не користуватися електронними пристроями: телефоном або планшетом;
- мінімізуйте вживання нікотину (тобто куріння), кофеїну та алкоголю; та
- якщо важко заснути, спробуйте техніки релаксації.

– Альтернативні методи релаксації: техніки релаксації включають медитацію, ментальні практики, керовану уяву або візуалізацію, ванни, ароматерапію, тай-чи, йогу, музику.

– Підтримка соціальних зв'язків є важливою складовою Вашого психічного здоров'я та добробуту. Розмова з іншими людьми може допомогти знизити рівень стресу, а також підтримає Вас.

– Здорове харчування та поступове, відповідно до Ваших можливостей, відновлення повсякденних занять і захоплень також сприятимуть поліпшенню настрою.

Освоїти практичні навички подолання стресу Вам допоможе публікація *«Важливі навички в періоди стресу: Ілюстроване керівництво»*, яку можна знайти за посиланням: <https://www.who.int/publications/item/9789240003927>.



Як вгамовувати біль

Біль — це частий симптом, на який скаржаться люди в період відновлення після COVID-19. Він може локалізуватися в певних частинах тіла (у суглобах, м'язах, голові, грудях або животі) або мати генералізований і поширений характер. Хронічний біль (протягом понад трьох місяців) може обумовлювати стійке погіршення самопочуття, порушуючи сон, викликаючи загальну слабкість, знижуючи настрій і здатність концентрувати увагу та працювати. Якщо Ви відчуваєте певні больові симптоми, такі як біль у грудях, який посилюється під час фізичного навантаження, Вам слід проконсультуватися з медичним працівником.

Поради щодо вгамування болю

- У разі болю в суглобах, м'язах або в усьому тілі можна приймати (з їжею) безрецептурні анальгетики, такі як парацетамол або ібупрофен.
- Якщо безрецептурні анальгетики не допомагають, медичний працівник може призначити ефективніші лікарські засоби для полегшення болю.
- Повністю усунути хронічний біль може бути нелегко. Спробуйте зробити біль керованим, щоб Ви могли краще функціонувати та спати, а також займатися основними повсякденними справами.
- Хороший сон може допомогти зменшити больові симптоми. Якщо біль заважає заснути, приймайте знеболювальні препарати на ніч.
- Музика для релаксації або прийоми медитації також можуть допомогти вгамувати біль.
- Розмірена повсякденна діяльність — один із ключових інструментів для вгамування болю. Легке фізичне навантаження також сприяє вивільненню в організмі хімічних речовин під назвою «ендорфіни», які допомагають зменшити біль.
- Повірте: біль — це частий симптом. Користуйтеся запропонованими техніками, щоб повернутися до звичного життя. Ви можете успішно протистояти легкому болю, але не перенапружуйтеся, щоб не посилити біль і не погіршити рівень загальної слабкості («нездужання після навантаження»).





Повернення до трудової діяльності

Повернення на роботу після перенесеного захворювання на COVID-19 може бути пов'язане з труднощами та вимагає ретельного планування й організації, щоб переконатися, що Ви відновили свою працездатність. Нижче запропоновано декілька корисних порад.

- Не відновлюйте трудову активність, поки не відчуєте себе достатньо добре.
- Інформуйте свого роботодавця про стан Вашого здоров'я.
- Якщо Ви відчуваєте, що можете працювати, проконсультуйтеся з медичним працівником і службою гігієни праці роботодавця, щоб отримати дозвіл повернутися на роботу.
- Проаналізуйте свої робочі обов'язки й оцініть, чи зможете Ви виконувати їх у повному обсязі, чи тільки частково.
- Обговоріть із роботодавцем план повернення на роботу, який повинен передбачати поступове збільшення робочого навантаження протягом певного періоду (поетапне повернення) і регулярно переглядатися. Це може допомогти запобігти рецидиву й повторній втраті працездатності. В умови роботи можна внести корективи, наприклад, змінити час початку й закінчення робочого дня, передбачити роботу вдома або виконання спочатку легших завдань.
- Роботодавець повинен надати підтримку в цьому поетапному процесі повернення до роботи, що може тривати тижні або місяці залежно від характеру симптомів і специфіки роботи.
- Якщо Ви більше не можете виконувати своїх обов'язків, слід розглянути доцільність їх зміни або переведення на іншу роботу.
- Якщо Ви вважаєте, що Ваш стан здоров'я може вплинути на Вашу роботу в довгостроковій перспективі, проконсультуйтеся з медичним працівником і роботодавцем, щоб можна було внести необхідні корективи відповідно до національних політик і вимог законодавства.

Ведення Щоденника симптомів

Зазначте в першому стовпці, чи йдеться про новий симптом, який з'явився під час захворювання, чи про симптом, що спостерігався до COVID-19.

У наступних стовпцях оцініть кожен симптом за шкалою від **0 до 3 (0 — симптом відсутній; 1 — легкий розлад; 2 — помірний розлад; 3 — тяжкий розлад або такий, що порушує життєдіяльність).**

Вносьте бали один раз на тиждень, щоб побачити, чи зменшуються або, навпаки, посилюються (рецидивують) Ваші симптоми.

Симптоми	Новий симптом Так/ні	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата
		Бал 0-3	Бал 0-3	Бал 0-3	Бал 0-3	Бал 0-3	Бал 0-3
Виникнення задишки , коли Ви піднімаєтеся сходами або одягаєтеся							
Кашель / неприємні відчуття в горлі / зміна голосу							
Порушення нюху або смакової чутливості							
Труднощі з ковтанням рідини або твердої їжі							
Втомлюваність (загальна слабкість) протягом дня							
Погіршення симптомів через 6-24 години після фізичного або розумового навантаження							
Біль (у суглобах, м'язах, голові, животі)							
Прискорене серцебиття під час рухів або будь-яких занять							
Запаморочення під час рухів або будь-яких занять							
Порушення сну							
Порушення розумової діяльності (пам'яті / концентрації уваги / здатності планування)							
Відчуття тривоги							
Пригнічений настрій							
Порушення комунікативної функції (тяжко підбирати слова)							
Труднощі з пересуванням							

Симптоми	Новий симптом	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата
	Так/ні	Бал 0-3	Бал 0-3	Бал 0-3	Бал 0-3	Бал 0-3	Бал 0-3
Труднощі із самостійним доглядом за собою (приймання душу / ванни, одягання)							
Труднощі з виконанням інших повсякденних дій (хатня робота або покупки)							
Труднощі з доглядом за близькими або спілкуванням із друзями							
Інші симптоми (зазначте) —							
Інші симптоми (зазначте) —							
Інші симптоми (зазначте) —							

Європейське регіональне бюро ВООЗ

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) – це спеціалізована агенція Організації Об'єднаних Націй, яка була створена 1948 року, і чия головна функція полягає у вирішенні міжнародних проблем здоров'я та охорони здоров'я населення. Європейське регіональне бюро ВООЗ є одним із шести регіональних бюро в різних частинах земної кулі, кожне з яких має власну програму діяльності, спрямовану на вирішення конкретних проблем охорони здоров'я країн, якими регіональне бюро ВООЗ опікується.

Країни-члени

Австрія	Німеччина
Азербайджан	Норвегія
Албанія	Північна Македонія
Андорра	Польща
Бельгія	Португалія
Білорусь	Республіка Молдова
Болгарія	Російська Федерація
Боснія і Герцеговина	Румунія
Вірменія	Сан-Марино
Греція	Сербія
Грузія	Словаччина
Данія	Словенія
Естонія	Сполучене Королівство
Ізраїль	Таджикистан
Ірландія	Туреччина
Ісландія	Туркменістан
Іспанія	Угорщина
Італія	Узбекистан
Казахстан	Україна
Кіпр	Фінляндія
Киргизстан	Франція
Латвія	Хорватія
Литва	Чеська Республіка
Люксембург	Чорногорія
Мальта	Швейцарія
Монако	Швеція
Нідерланди	

World Health Organization Regional Office for Europe

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100 Copenhagen Ø,
Denmark
Тел.: +45 45 33 70 00
Факс: +45 45 33 70 01
Ел. адреса: eurocontact@who.int
Веб-сайт: www.euro.who.int

© World Health Organization 2021.
Деякі права захищені.
Дана робота доступна за ліцензією
CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

друге видання
WHO/EURO:2021-855-40590-61015